

【小学生の部】

新庄小学校 6年
中村 隼さん

優良

とりひき肉とレンコンのスープ



作品のアピールポイント

山口県産のおいしくてかたいレンコンを使用しました。

審査員のコメント

れんこんのシャキシャキ感とスープのとろみがマッチしていました。からだが温まる一品ですね。

材 料（4人分）

とりひき肉・・・80g
レンコン・・・150g
小松菜・・・1/4束
しいたけ・・・1/2パック
しょうが(すりおろし)・・・適量
サラダ油・・・小さじ1

だし(水600ml+だしの素小さじ1)
酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1・1/2
しょうゆ・・・小さじ2
塩・・・必要におうじて
かたくり粉+水・各大さじ2
きざみネギ・・・お好みで

作 り 方

- ①レンコンはひと口大のいちょう切り、小松菜は4cmはばに切る。しいたけは石づきを切りのぞいてうす切りにする。
- ②なべに油、しょうがのすりおろしを入れて火にかけ、とりひき肉をいためる。
- ③とりひき肉に火が通ったら①の材料を入れ、油がなじむまでいためる。
- ④③にだしを入れ、酒、みりん、しょうゆ、塩を入れ、ふつとさせる。火が通ったら再度しょうがのすりおろしを入れ、水どきかたくり粉でとろみをつけ、きざみネギを散らす。